

Alcool et travail

TROP, C'EST...
Combien ? Quand ? Comment ?



Prévention des risques professionnels

CONNAÎTRE LES REPÈRES À NE PAS DÉPASSER

Que vous soyez un homme ou une femme :

- ▶ **Pas plus de 10 verres** standards par semaine.
- ▶ **Pas plus de 2 verres** standards par jour.
- ▶ **Au moins 2 jours** sans alcool par semaine.



Aucune consommation d'alcool dans les circonstances suivantes :

- ▶ Pendant toute la durée de la grossesse et de l'allaitement.
- ▶ Pendant l'enfance, l'adolescence et toute la période de la croissance.
- ▶ En cas de **conduite automobile**.
- ▶ En cas de **manipulation d'outils ou de machines**.
- ▶ En cas de pratique de sports à risque.
- ▶ En cas de prise de certains médicaments.
- ▶ En cas d'existence de certaines maladies.

L'alcool au volant et la dépendance ne sont pas les seuls dangers liés à l'alcool. Il existe un autre danger, moins connu : la consommation régulière et à risque d'alcool. Au-delà de 10 verres standards d'alcool par semaine, des conséquences peuvent apparaître :

Impacts sur la vie socio-professionnelle

- ▶ Accidents du travail, accidents de trajet
- ▶ Altération de la mémoire
- ▶ Dégradation des relations professionnelles, isolement
- ▶ Retards répétés, absentéisme, perte du permis de conduire
- ▶ Difficultés financières et socio-familiales

Les autres complications

Complications aiguës

- ▶ Surestimation de ses capacités
- ▶ Baisse de la concentration et de la vigilance, diminution des réflexes = prise de risques

Complications chroniques

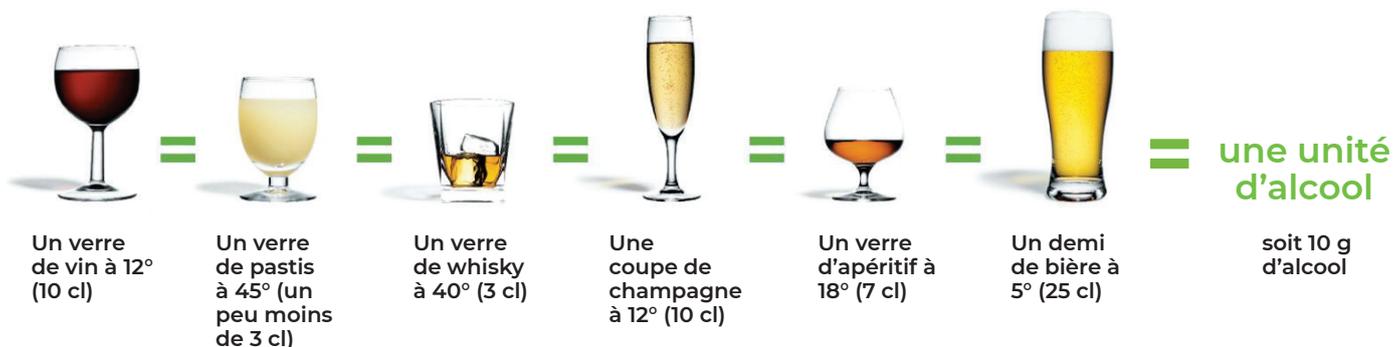
- ▶ Hypertension artérielle, certains troubles psychiques (anxiété, dépression, insomnie...)
- ▶ Certains cancers des voies aérodigestives supérieures

À savoir également

- ▶ Les co-consommations multiplient les risques (exemples : tabac et alcool, cannabis et alcool, etc.)
- ▶ Pendant la grossesse, une consommation même à faible dose peut avoir des conséquences graves sur la santé de l'enfant et entraîner un risque de fausse couche ou d'accouchement prématuré.

DE QUELLE QUANTITÉ PARLE-T-ON ?

Il y a la même quantité d'alcool dans un verre standard dit «de bar», soit 10 grammes d'alcool pur, pour :



1 bouteille de 50 cl de bière de 8,6° = 3,5 doses standards



Attention, 1 verre à la maison ≠ verre servi au bar



1 bouteille de 75 cl de champagne ou de vin à 12° = 7 doses standards



1 bouteille d'apéritif de 75 cl à 18° = 11 doses standards



1 bouteille de 75 cl de whisky à 40° = 24 doses standards



ÉVALUEZ VOTRE CONSOMMATION D'ALCOOL

En cas d'hésitation, choisissez la réponse la plus proche de la réalité :

Au cours de l'année écoulée :

1. À quelle fréquence vous arrive-t-il de consommer des boissons contenant de l'alcool ?

- Jamais (0)
- Une fois par mois au moins (1)
- Deux à quatre fois par mois (2)
- Deux à trois fois par semaine (3)
- Quatre fois ou plus par semaine (4)

2. Combien de verres standard buvez-vous au cours d'une journée ordinaire où vous buvez de l'alcool ?

- Un ou deux (0)
- Trois ou quatre (1)
- Cinq ou six (2)
- Sept à neuf (3)
- Dix ou plus (4)

3. Votre entourage vous a-t-il fait des remarques au sujet de votre consommation d'alcool ?

- Oui (4)
- Non (0)

4. Avez-vous déjà eu besoin d'alcool le matin pour vous sentir en forme ?

- Oui (4)
- Non (0)

5. Vous arrive-t-il de boire et de ne plus vous souvenir ensuite de ce que vous avez pu dire ou faire ?

- Oui (4)
- Non (0)

Additionnez les chiffres entre parenthèses de vos réponses :

► **Un score > ou = 5 chez l'homme et > ou = 4 chez la femme** oriente vers une consommation d'alcool à risque pour la santé. **Pour les deux sexes, un score > ou = 9** est en faveur d'une dépendance à l'alcool. Dans ces 2 situations, il serait bénéfique de réduire votre consommation.

► Pour en savoir plus, n'hésitez pas à en parler à votre médecin du travail ou votre médecin traitant. Vous pouvez contacter Alcool Info Service : tél. 0980 980 930 (coût d'un appel local depuis un poste fixe) ; www.alcool-info-service.fr

EN SAVOIR PLUS

Pour toute question, contactez votre médecin du travail ou l'équipe pluridisciplinaire de votre Service de Santé au Travail



Document élaboré à partir de plaquettes de AMETRA06 et ST-Provence membres de Présanse Paca-Corse

présanse

PRÉVENTION ET SANTÉ AU TRAVAIL

PROVENCE-ALPES-CÔTE D'AZUR-CORSE

Retrouvez-nous sur

